MATRIX | RUDERER

	KAPITEL 1: WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	SEITE
1.1	Bevor es los geht	02
1.2	Lesen und Aufbewahrung der Anleitung	02
	KAPITEL 2: AUFBAU DES GERÄTES	
2.1	Vorbereitungen	03
2.2	Der richtige Standort	03
2.3	Vor Inbetriebnahme	03
	KAPITEL 3: PLATZIERUNG DER SERIENNUMMER	
3.1	Ruderer	03
	KAPITEL 4:TEILELISTE UND ZUSAMMENBAU	
4.1	Ruderer auspacken	04
4.2	Befestigungselemente und Werkzeuge	05
4.3	Aufbauschritte	06
	KAPITEL 5: BENUTZUNG DES RUDERERS	
5.1	Manuell geführtes Trainingsprogramm	10
5.2	Wettkampfprogramm	10
5.3	Trainingsprogramm	10
	KAPITEL 6: WARTUNG	
6.1	Tägliche Prüfung	11
6.2	Tägliche Reinigung und Wartung	11
	KAPITEL 7: SPEZIFIKATIONEN	12

1.1 BEVOR ES LOS GEHT

Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die die Geräte von Matrix Fitness Systems benutzen, egal ob Trainierende oder Aufsichtspersonal, über den korrekten Gebrauch des Gerätes informiert sind.

Es wird empfohlen, dass alle Benutzer von Matrix Fitness Geräten vor der Benutzung des Gerätes über die folgenden Punkte aufgeklärt werden.

Diese Bedienungsanleitung bezieht sich auf die Funktionen des folgenden Produktes: **RUDERER**

Lesen Sie das Kapitel **SPEZIFIKATIONEN**, um genauere Hinweise zu den Spezifikationen des Rudergerätes zu erhalten. Dieses Gerät ist für den kommerziellen Gebrauch entworfen.

Wenn Sie dieses Gerät benutzen, befolgen Sie immer die nachfolgenden Sicherheitshinweise:
- Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und das Gerät zu schützen, lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät aufbauen und benutzen.
- Um die richtige Benutzung des Rudergerätes zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass alle Nutzer vor ihrem Training die Anweisungen lesen. Bitte integrieren Sie diese Anweisungen in den Trainingsplan Ihres Fitnessstudios. Erinnern Sie ihre Mitglieder daran, sich einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls einer der Nutzer während des Trainings über Schwindel, Schmerz, Kurzatmigkeit, Übelkeit klagt oder sich schwach fühlt, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1.2 LESEN UND AUFBEWAHRUNG DER ANLEITUNG

Dieses Gerät ist für den kommerziellen Gebrauch vorgesehen. Um Ihre eigene Sicherheit zu gewährleisten und das Gerät zu schützen, lesen Sie diese Anleitung vor dem Benutzen des Matrix Gerätes sorgfältig durch.

- Benutzen Sie das Gerät nur für die vorgesehen und in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehör, welches vom Hersteller empfohlen wird, da ansonsten Verletzungsgefahr besteht.
- Führen Sie keine Gegenstände in eine der Öffnungen des Gerätes ein oder lassen Sie Gegenstände hinein fallen. Falls ein Gegenstand hinein fallen sollte, entfernen Sie diesen vorsichtig, während das Gerät nicht in Benutzung ist. Falls Sie den Gegenstand nicht entfernen können, kontaktieren Sie den Matrix Service.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn es nicht vollständig funktionstüchtig ist, beschädigt wurde oder einen Defekt durch Wasser hat. Kontaktieren Sie den Matrix Service, um das Gerät untersuchen und reparieren zu lassen.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie die Hände und Füße entfernt von freistehenden Teilen.
- Greifen Sie nicht in oder unter das Gerät und kippen Sie das Gerät während der Benutzung nicht auf die Seite.
- Benutzen Sie das Gerät nicht draußen, in der Nähe von Schwimmbädern oder an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Aerosolsprays in der Nähe benutzt werden oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen für die Ventilatoren. Wartungen der Ventilatoren sollten nur durch den Matrix Service durchgeführt werden.
- Besondere Aufsicht ist erforderlich, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern oder Behinderten benutzt wird.
- Wenn das Rudergerät benutzt wird, sollten Kinder und Haustiere einen Mindestabstand von drei Metern zu dem Gerät haben.
- Bauen Sie das Gerät auf einer ebenen Oberfläche auf. Halten Sie einen Mindestabstand von einem Meter zu Möbeln, Wänden oder anderen Geräten.
- Tragen Sie während der Benutzung keine weite Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte.
- Stellen Sie das Rudergerät nicht aufwärts hin, es könnte umfallen.
- Platzieren Sie die Handgriffe in den dafür vorgesehenen Vorrichtungen, bevor Sie diese loslassen.
- Lassen Sie die Handgriffe nicht abrupt los.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.

WARNUNG: Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

ACHTUNG: Bei jeglichen Veränderungen des Gerätes erlischt die Garantie.

KAPITEL 2: AUFBAU DES GERÄTES

2.1 VORBEREITUNGEN

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie beginnen, das Gerät aufzubauen. Platzieren Sie die Einzelteile des Gerätes an der Stelle, an der das Gerät später benutzt werden soll.

2.2 DER RICHTIGE STANDORT

Der Aufstellungsort sollte gut beleuchtet und durchlüftet sein. Platzieren Sie das Rudergerät auf einem ebenen Boden und in einem Meter Abstand zu anderen Geräten oder Wänden. Falls der Aufstellungsort mit einem empfindlichen Teppichboden ausgelegt ist, sollten Sie eine Plastikunterlage unter das Gerät legen, um den Teppichboden und das Gerät zu schützen.

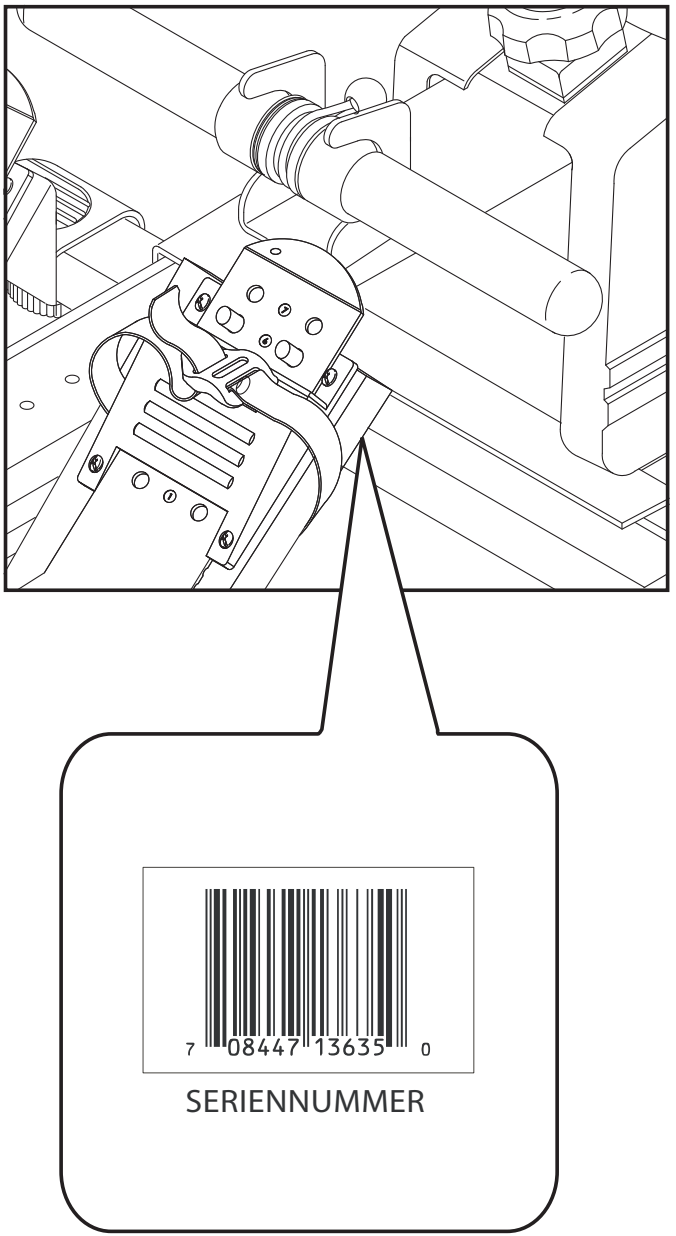
Bitte platzieren Sie das Gerät nicht an einem Standort, an dem hohe Luftfeuchtigkeit herrscht, wie beispielsweise in den Räumlichkeiten eines Schwimmbads oder einer Sauna. Kontakt zu Dampf oder Chlor könnte sowohl die Elektrik, als auch andere Teile des Gerätes beschädigen. Um das Training zu einem angenehmen Erlebnis zu machen, sollte das Gerät in einer ansprechenden Umgebung platziert werden.

2.3 VOR DER ERSTEN BENUTZUNG

- Konsultieren Sie Ihren Arzt. Stellen Sie sicher, dass es für Sie nicht gefährlich ist, ein anstrengendes Trainingsprogramm durchzuführen.
- Falsche Trainingstechniken, wie beispielsweise massives Zurücklehnen oder das Aufspringen vom Sitz, können zu Verletzungen führen.
- Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase.
- Beginnen Sie das Training jeweils schrittweise. Rudern Sie am ersten Tag nicht mehr als 5 Minuten, damit Ihr Körper sich an die neue Bewegung gewöhnen kann.
- Steigern Sie ihr Training, die Dauer und Intensität über die ersten zwei Wochen schrittweise. Trainieren Sie nicht mit voller Intensität, bis sie sich nicht vollständig an die Bewegung gewöhnt haben und bevor sie nicht mindestens eine Woche trainiert haben. Wie bei jeder anderen körperlichen Aktivität erhöht zu schnelles und zu starkes Training, fehlendes Aufwärmen oder falsche Technik die Verletzungsgefahr.
- Die beste Einstellung für den Widerstand für ein effektives kardiovaskuläres Training liegt bei 3-5. Eine zu hohe Einstellung kann Ihren Trainingserfolg verhindern, da Sie Ihre Leistung vermindert und die Verletzungsgefahr erhöht.
- Steuern Sie eine Geschwindigkeit von 24-30 Einheiten pro Minute an.

KAPITEL 3: PLATZIERUNG DER SERIENNUMMER

3.1 PLATZIERUNG DER SERIENNUMMER

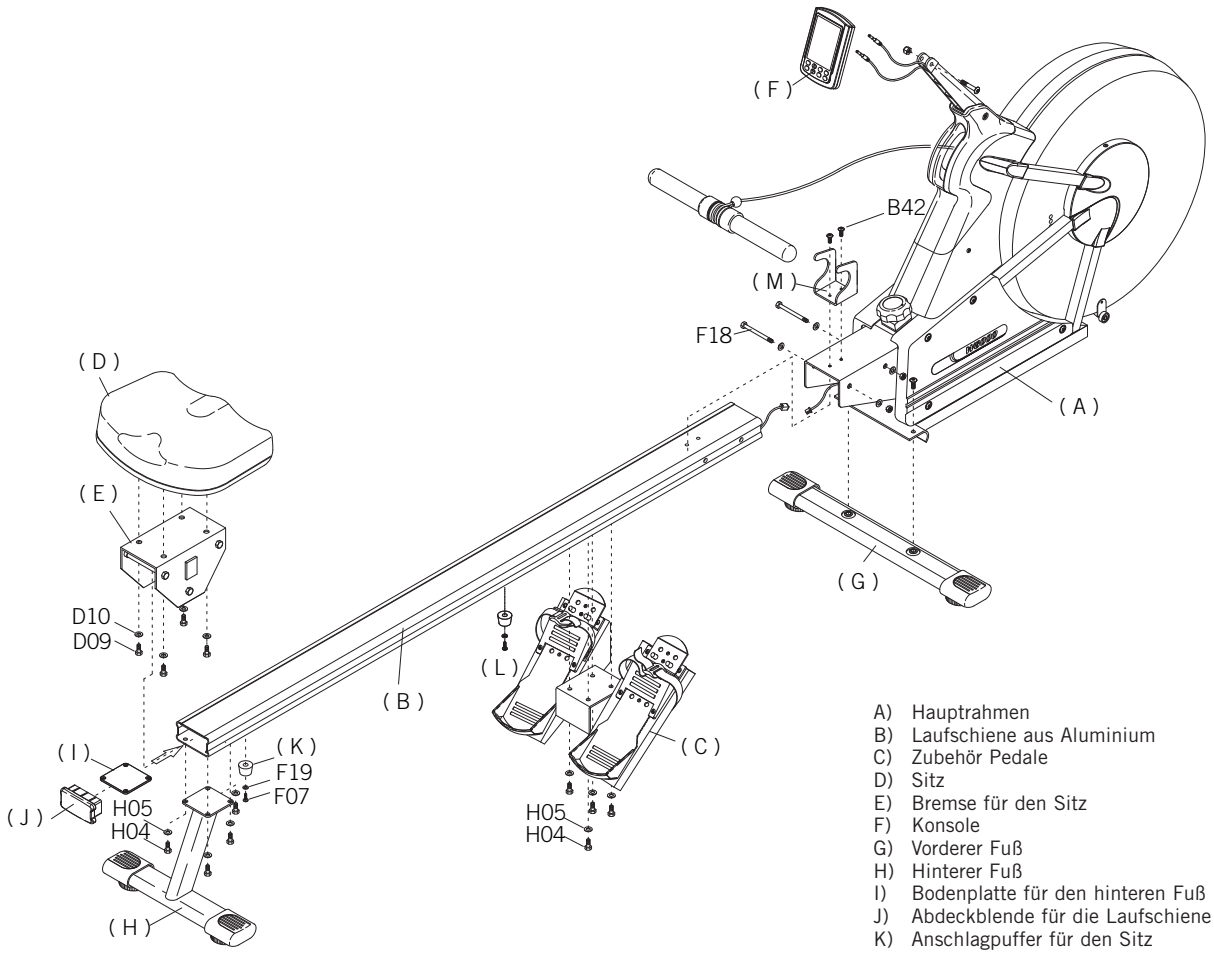


KAPITEL 4: TEILELISTE UND ZUSAMMENBAU

4.1 DAS AUSPACKEN

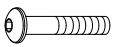
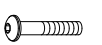
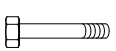
Das MATRIX Rudergerät wird vor dem Verpacken genauestens überprüft. Packen Sie das Gerät vorsichtig aus und entsorgen Sie den Karton. Falls Ihnen Teile fehlen sollten, kontaktieren Sie den Matrix Kundenservice unter +49(0) 4154-7952-0.

ACHTUNG: Das Rudergerät wiegt 41 kg. Um Personen- und Geräteschaden zu verhindern, stellen Sie sicher, dass sie ausreichend Hilfestellung beim Anheben und Tragen des Gerätes haben.



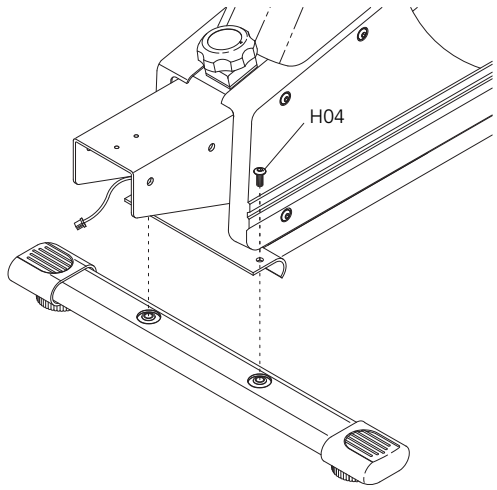
A) Hauptrahmen
B) Laufschiene aus Aluminium
C) Zubehör Pedale
D) Sitz
E) Bremse für den Sitz
F) Konsole
G) Vorderer Fuß
H) Hinterer Fuß
I) Bodenplatte für den hinteren Fuß
J) Abdeckblende für die Laufschiene
K) Anschlagpuffer für den Sitz
L) Verstellknopf für den Sitz
M) Halterung für den Handgriff
N) Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern

4.2 BEFESTIGUNGSELEMENTE UND WERKZEUGE

PARTS NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	SKETCH	COLOR OF BAG
B42	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M8 x 1.25P x 32L)	2		White
D09	SOCKET BUTTON HEAD SCREW (M6 x 1.0P x 15L)	4		Red
D10	SPRING WASHER (SW6ϕ 6.1 xϕ 12. 2 x 1.5t)	4		
F06	FLAT WASHER ϕ 10.2 xϕ 19 x 2.0t)	4		Yellow
F08	NUT (3/8"-16NNC)	2		
F07	CROSS HEAD SCREW (M5 x 0.8P x 15L)	2		Blue
F19	FLAT WASHER ϕ 5.2 xϕ 12 x 1.2t)	2		
H04	SOCKET BUTTON HEAD SCREW (M8 x 1.25P x 19L)	10		Black
H05	SPRING WASHER (SW8ϕ 8.2 xϕ 15.4 x 2t)	8		
F20	CROSS HEAD SCREW (ϕ 4 x 10L)	2		
N08	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M8 x 1.25P x 40L)	1		Pink
N09	NUT (M8 x 1.25P)	1		
Z01	#5 L-TYPE (+ TYPE) WRENCH	1		
Z02	OPEN END WRENCH (#8 #13 #14 #15)	2		
F04	REAR FOOT POSITION PLATE	1		
F18	HEX HEAD CAP BOLT (3/8”-16NNC 130L)	2		

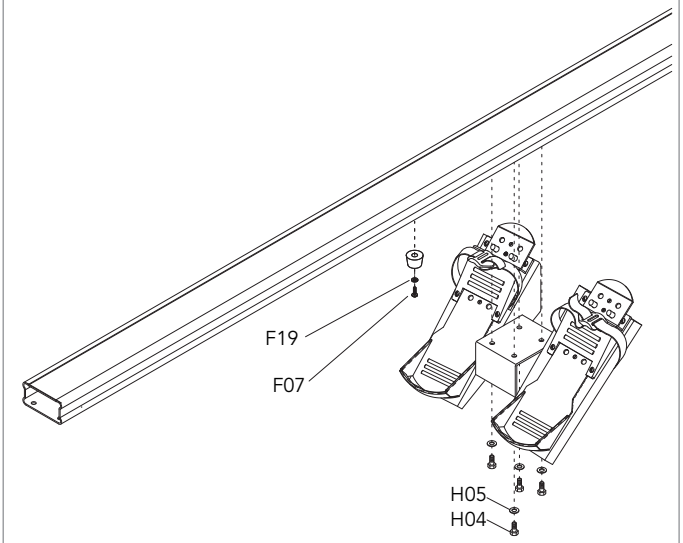
4.3 AUFBAUSCHRITTE

SCHRITT 1



Befestigen Sie den **VORDEREN FUSS** mit den zwei Schrauben (H04) am **RAHMEN**.

SCHRITT 2

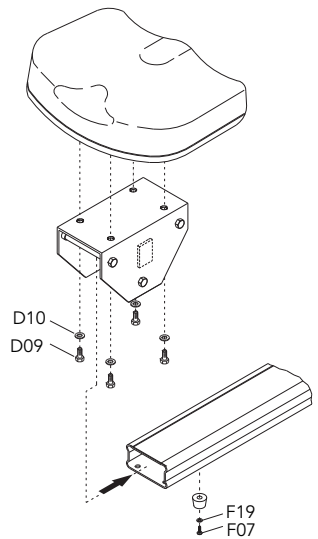


Befestigen Sie die **PEDALTEILE** mit Hilfe der vier Schrauben (H04) und der Spannscheibe (H05) an der **LAUFSCHIENE**.

Befestigen Sie den **ANSCHLAGPUFFER** für den Sitz mit einer Schraube (F07) und einer Unterlegscheibe (F19) an der **LAUFSCHIENE**.

4.3 AUFBAUSCHRITTE

SCHRITT 3

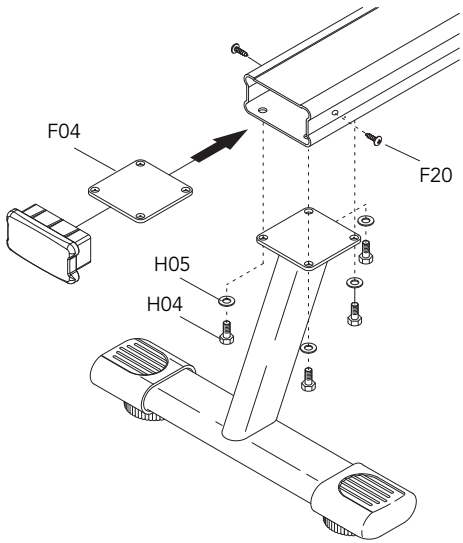


Befestigen Sie den **SITZ** mit den vier Schrauben (D09) und der Unterlegscheibe (D10) an der **SITZBREMSE**.

Schieben Sie die **SITZVORRICHTUNG** auf die **LAUFSCHIENE**.

Befestigen Sie den **ANSCHLAGPUFFER** mit Hilfe der Schraube (F07) und der Unterlegscheibe (F19) an der **LAUFSCHIENE**.

SCHRITT 4



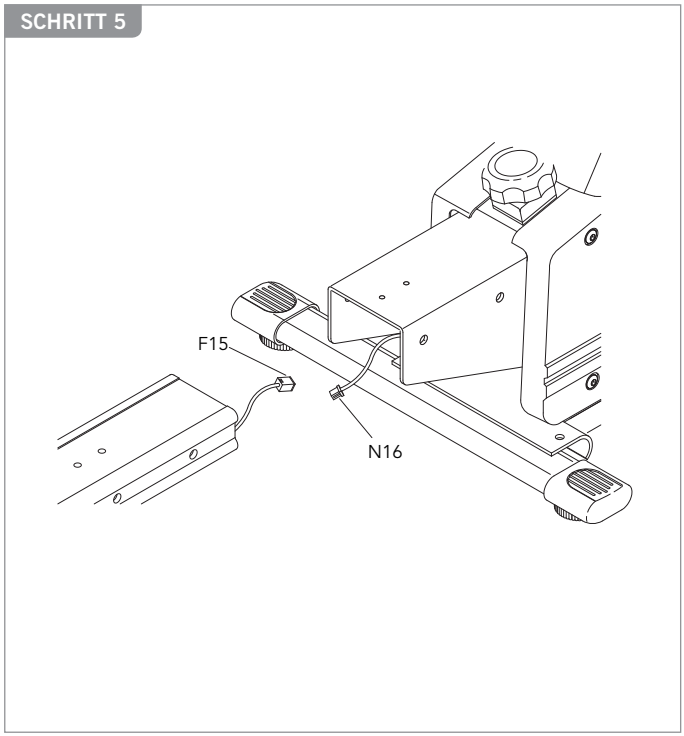
Platzieren Sie die **BODENPLATTE FÜR DEN HINTEREN FUSS** (F04) in der **LAUFSCHIENE.**

Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUSS,** indem Sie die jeweils vier Schraubenlöcher der **LAUFSCHIENE**, der **BODENPLATTE**, sowie des **FUSSES** passgenau ausrichten. Dann stecken Sie die Spannscheiben (H05) auf die Schrauben (H04) und verschrauben den Fuß mit der Bodenplatte.

Drücken Sie die **ABDECKBLENDE** in die **LAUFSCHIENE** und schrauben Sie diese mit den Schrauben (F20) fest.

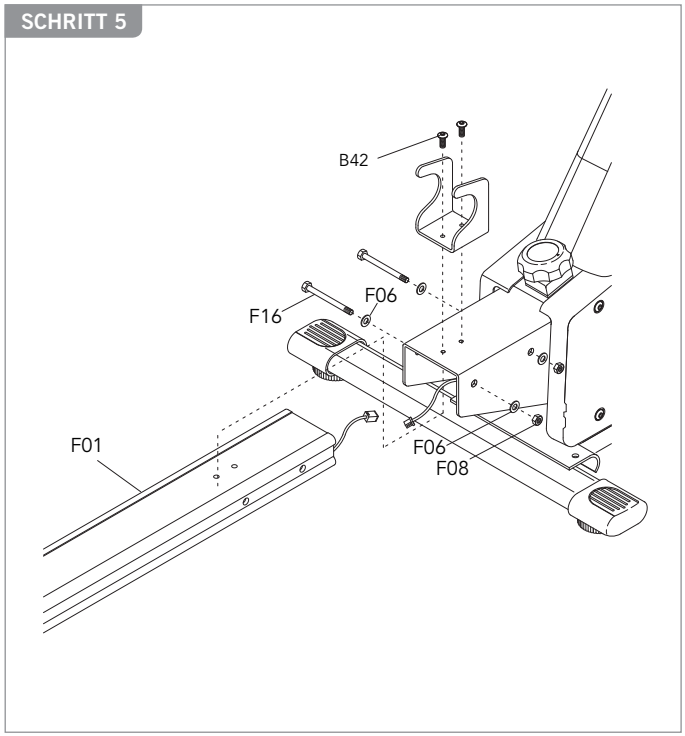
4.3 AUFBAUSCHRITTE

SCHRITT 5



Verbinden Sie die **SENSORKABEL** des **RAHMENS** und der **LAUFSCHIENE**.

SCHRITT 5

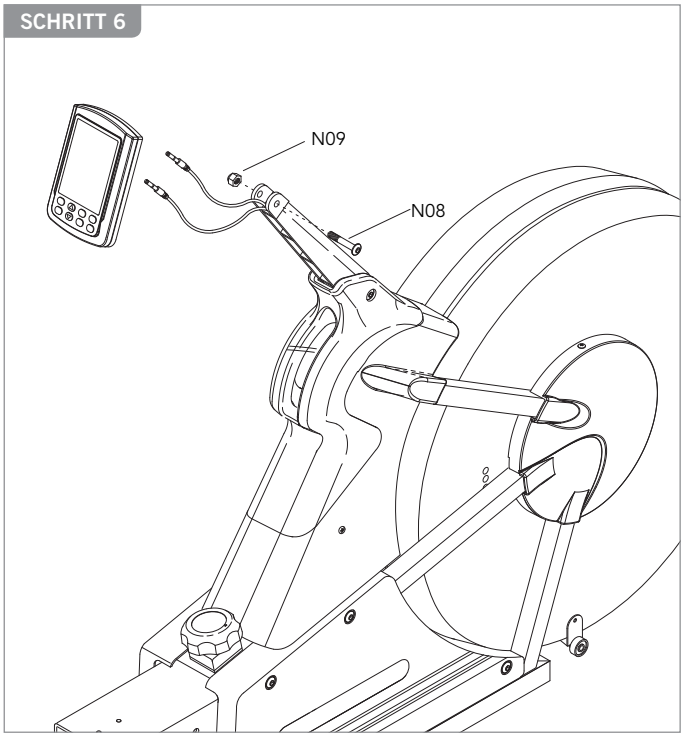


Platzieren Sie die **LAUFSCHIENE** auf den dafür vorgesehenen **HALTERUNGEN** am **RAHMEN** und befestigen Sie diese mit Hilfe der zwei Schrauben (F18), vier Unterlegscheiben (F06) und den zwei Gewindemuttern (F08).

Befestigen Sie nun die **HALTERUNG FÜR DEN HANDGRIFF** mit Hilfe von zwei Schrauben (B42) an der **LAUFSCHIENE**.

4.3 AUFBAUSCHRITTE

SCHRITT 6



Stecken Sie die beiden **KONSOLENKABEL** in die **KONSOLE**. Befestigen Sie die Konsole mit Hilfe der Schraube (N08) und einer Kunststoffgewindemutter (N09) an der dafür vorgesehenen Vorrichtung.

DER AUFBAU IST NUN FERTIG!

Um den Bildschirm einzuschalten, drücken Sie den **POWER**-Knopf. Wenn sich der Bildschirm einschaltet, wird „00:00“ in dem Fenster für die Zeit erscheinen.

5.1 MANUELL GEFÜHRTES TRAININGSPROGRAMM

Sie können entweder Zeit oder Distanz als ihr Ziel auswählen.

1. **ZEIT WÄHLEN UND BEGINNEN:** Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um Ihre Zeit einzustellen. Sie können eine Zeit zwischen 1 und 180 Minuten auswählen. Wenn die gewünschte Zeit ausgewählt wurde, drücken Sie die **START**-Taste. Der Timer beginnt, die Zeit rückwärts bis „0“ zu zählen. Wenn das Training beendet ist, wird die Konsole drei Mal piepen und der Bildschirm drei Mal aufleuchten.

2. **DISTANZ WÄHLEN UND BEGINNEN:** Drücken Sie **SELECT** und „0“ wird in dem Fenster für die Meteranzeige erscheinen. Benutzen Sie die **AUF/AB-PFEILE**, um die gewünschte Distanz auszuwählen. Es können Distanzen zwischen 100 und 30000 Metern ausgewählt werden. Wenn die gewünschte Distanz angezeigt wird, drücken Sie **START**-Taste. Die Konsole beginnt, rückwärts bis „0“ zu zählen. Wenn das Training beendet ist, wird die Konsole drei Mal piepen und der Bildschirm drei Mal aufleuchten.

5.2 WETTKAMPFPROGRAMM

Bei dem Wettkampfprogramm treten Sie gegen den Computer an.

1. Drücken Sie die **WETTKAMPF**-Taste und „500“ wird in dem Fenster für die Meteranzeige aufleuchten.
2. Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um die gewünschte Wettkampfdistanz einzugeben. Es können Distanzen zwischen 500 und 30000 Metern ausgewählt werden. Wenn die gewünschte Distanz angezeigt wird, drücken Sie **SELECT**-Taste und „L09“ erscheint in dem Anzeigenfenster für die Kalorien.
3. Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um die gewünschte Geschwindigkeit einzugeben. Wenn das gewünschte Level eingegeben ist, drücken Sie die **START**-Taste.

ÜBERSICHT LEVEL:
L01 - 08:00
L02 - 07:30
L03 - 07:00
L04 - 06:30
L05 - 06:00
L06 - 05:30
L07 - 05:00
L08 - 04:30
L09 - 04:00
L10 - 03:30
L11 - 03:00
L12 - 02:30
L13 - 02:00
L14 - 01:30
L15 - 01:00

5.3 TRAININGSPROGRAMM

Sie können entweder Zeit oder Distanz als ihr Ziel auswählen.

1. **ZEIT WÄHLEN UND BEGINNEN:** Drücken Sie die **TRAINING**-Taste und „00:00“ wird in dem Anzeigenfenster für die Zeit aufleuchten.
2. Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um Ihre Trainingszeit einzustellen. Sie können eine Zeit zwischen 1 und 180 Minuten auswählen.
3. Drücken Sie **SELECT** und „14“ wird in dem Anzeigenfenster für **SPM** erscheinen.
4. Benutzen Sie die AUF-/AB-Pfeile, um ihre gewünschten **SPM** auszuwählen. Es können **SPM** zwischen 6 und 99 pro Minute ausgewählt werden.
5. Wenn die gewünschte **SPM** erscheint, drücken Sie die **START**-Taste.

1. **DISTANZ WÄHLEN UND STARTEN:** Drücken Sie die **TRAINING**-Taste um den gewünschten Modus auszuwählen.
2. Drücken Sie die **SELECT**-Taste und „0“ wird in dem Anzeigenfenster für die Meter erscheinen.
3. Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um die gewünschte Trainingsdistanz auszuwählen. Es können Distanzen zwischen 100 und 30000 Metern ausgewählt werden.
4. Drücken Sie die **SELECT**-Taste und „14“ wird in dem Anzeigenfenster für die **SPM** erscheinen.
5. Benutzen Sie die **AUF/AB**-Pfeile, um ihre gewünschten **SPM** auszuwählen. Es können **SPM** zwischen 6 und 99 pro Minute ausgewählt werden.
6. Wenn die gewünschte **SPM** erscheint, drücken Sie die **START**-Taste.

Das MATRIX Rudergerät ist für den kommerziellen Gebrauch konzipiert. Sie als Fitnessstudiobetreiber sind für die tägliche Reinigung und Pflege des Gerätes verantwortlich. Für den Fall, dass Sie sich nicht an unsere Pflege- und Wartungshinweise halten, könnte dies ihre Garantieansprüche mindern oder außer Kraft setzen.

BITTE BEACHTEN SIE: Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden oder Abnutzung überprüft wird. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis alle beschädigten Teile ausgewechselt sind. Achten Sie besonders auf jene Teile, die stark beansprucht werden, wie beispielsweise das Konsolendisplay, die Befestigungsschrauben der Konsole, die Griffstange oder die Pedalen.

6.1 TÄGLICHE ÜBERPRÜFUNG

Überprüfen Sie durch genaues Hinsehen und Hinhören, ob sich Teile des Gerätes gelockert haben, seltsame Geräusche auftreten oder es andere Hinweise dafür gibt, dass das Gerät von einem Matrix Service Techniker überprüft werden muss. Sollte dies der Fall sein, kontaktieren Sie den Matrix Kundenservice unter +49(0) 4154-7952-0.

6.2 TÄGLICHE INSTANDHALTUNG

Johnson Health Tech. empfiehlt, das MATRIX Rudergerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Die folgenden Tipps werden dazu beitragen, dass ihr Gerät auch bei starker Belastung einwandfrei funktioniert:

1. Benutzen Sie ein feuchtes, weiches Tuch mit Wasser oder sanftem Reinigungsmittel, um die äußeren Bereiche des Gerätes zu reinigen. Benutzen Sie kein Ammoniak, Chlor oder säurehaltige Reinigungsmittel.
2. Halten Sie die Konsole sauber von Fingerabdrücken oder Rückständen, welche durch Schweiß verursacht werden.
3. Staubsaugen Sie regelmäßig den Fußboden unter dem Gerät, um das Aufwirbeln von Staub und Dreck, welches die Funktionalität des Gerätes beeinflussen kann, zu verhindern.
4. Überprüfen Sie mit Hilfe einer Taschenlampe, ob sich Staub in dem Schwungrad des Gerätes abgesetzt hat.

7.1 MATRIX RUDERER SPEZIFIKATIONEN

	Ruderer
FEATURES	
Pedale	passend mit verstellbaren Trittplatten
Kontaktherzfrequenzsensor	Nein
Telemetrischer Herzfrequenz-Empfänger	Ja
Griffe	hölzerne, ergonomische Handgriffe
Transporträder	Ja
WIDERSTANDSSYSTEM	
Widerstandstechnologie	Lüfterschaufelsystem
Stromversorgung	Batteriebetriebenes LCD Display
Antriebssystem	Sprungfeder-Poly-V-Riemen
Gleitschiene	Aluminium
KONSOLE	
Anzeige	großes LCD Display
Anzeigekategorien	Zeit, Entfernung, SPM (Schläge pro Minute), Schläge, Watt, Herzfrequenz, Kalorien
Widerstandslevel	12
Programm	Manuell, Rennen, Training
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	
Abmessungen	270 x 51 x 102 cm (LxBxH)
Max. Benutzergewicht	159 kg
Gewicht	41 kg
GARANTIE	12 Monate Teilgarantie

Strong • Smart • Beautiful

JOHNSON HEALTH TECH. DEUTSCHLAND GMBH
NIKOLAUS-OTTO-STRASSE 1
22946 TRITTAU

TELEFON: +49(0) 4154 - 7952-0
FAX: +49(0) 4154 - 7952-100

www.matrixfitness.de • **E-Mail: mail@johnsonhealthtech.de**

JOHNSON HEALTH TECH. (SCHWEIZ) GMBH
ALBISRIEDERSTRASSE 226
CH-8047 ZÜRICH

TELEFON: +41(0) 44 843 30 30
FAX: +41(0) 44 843 30 31

www.matrixfitness.ch • **E-Mail: mail@johnsonhealthtech.ch**